Bonjour,

La période de préparation aux examens est pour beaucoup d'étudiants une période difficile.

Se faire aider, avoir des encouragements, des conseils et des petits trucs est motivant. C'est pourquoi, Jeunesse & Santé, avec le soutien de la Mutualité chrétienne (MC), a développé l'outil que tu as entre les mains : **le kit Starting Bloque.**

Le kit Starting Bloque est composé :

- du **«Planning de ma bloque»** : pas de secret, une bonne bloque est une bloque bien organisée ;

- du **«dialogueur»** qui t'aide, avec un zeste de dérision, à mettre ton entourage dans le coup ;

- du **«Bloque-notes»** pour jeter tes idées, faire passer un message ou encore pour que tes supporters te soutiennent !

- du livret **«Ta bloque, Mode d'emploi»** : Comment étudier ? Où étudier ? Comment s'alimenter ? Comment gérer son stress ?... des principes faciles à appliquer qui te permettront de rendre ton travail plus efficace ;

- du carton **«Je bloque / Je débloque»** à accrocher à la poignée de porte de l'endroit où tu travailles. Tes supporters pourront adapter leur attitude selon que tu es en pleine concentration ou que tu prends un break mérité ;

Avec le kit Starting Bloque, nous t'apportons le coup de pouce pour négocier au mieux le tournant délicat du blocus.

Soucieux de ton bien-être et de te soutenir dans tes projets, Jeunesse & Santé et la Mutualité chrétienne sont à tes côtés.

À présent c'est à toi de jouer. Bonne bloque et plein de succès !

www.startingbloque.be

Bon à savoir :
Les brochures **«mode d'emploi»** ont été réalisées pour t'aider dans les démarches et les choix à prendre en tant que jeune adulte : ton premier boulot, ton premier logement, ta mutualité, le travail d'étudiant... Demande-les gratuitement en appelant le **02 246 49 81** ou surfe sur **www.mc.be**

Editeur responsable : Eric Olbregts, chée de Haecht 579, 1031 Bruxelles - 2010